

## 2023年6月1日より火曜午後も休診としました (澤田直也)

以前からの予告通り、6月より火曜午後も休診と! しました。受付時間=勤務時間ではどうしても残業 時間が増え、仕事が溜まってきます。患者さんの受 付はしないけども仕事をする時間として設定し、仕 事の質を高め最終的には患者さんの利益になる。そし使うことになっています。

ういう働き方改革の一環です。 6月最初の火曜日は創傷治療 の勉強会、2週目以降はコロ ナワクチン接種の時間として



#### コロナとインフルとRSウイルスと

この冬はアメリカでトリプルデミックが問題にな りました。トリプルとはコロナとインフルエンザ、 RSウイルスのことです。コロナがはじまってからマ スク生活だったためインフルエンザはしばらく流行 を外しての生活が戻ってきたため、この冬は インフルエンザ、そして乳幼児や高齢者で 問題となるRSウイルスが同時に流行する という事態になったのです。

以前のニュースレターでも書きましたが、 澤田家では昨年11月に新型コロナウイルスが流行し ました。私が仕事上で感染したのではなく、子供が まずコロナに感染して家庭内でうつったのです。家 でマスクをすることはないので感染症はいつもこの パターンです。生後6か月と3歳に感染対策は無理 なので家族は一蓮托生と割り切っていますが、もれ なく毎回親もやられています。

4月はインフルエンザウイルス感染でした。子供 することはありませんでした。しかし徐々にマスクしたちが高熱でうなされ、夜中に嘔吐し薬を飲ませた り、シーツを洗ったりと寝不足が続きました。

> 5月はRSウイルス感染でした。喘息のように ヒューヒュー苦しそうに息をしながら、とき どき吐き出すのではないかというほどの強い 咳をします。子供たちが順番に7~10日くら

いかけて時間差でかかり、その後、寝不足で体力 を消耗した親が実際にそのウイルスにかかるという サイクルでこの2か月は相当苦しみました。ニュー スレターはここ最近いろんな理由で発行が遅くなっ ていますが、今回遅れたのはこのためです。

### 嗅覚障害と味覚障害

今回、私自身がRSウイルスと思われる風邪にか かった時に嗅覚障害、味覚障害をはじめて経験しま した。診察中にはコーヒーやカルピスを準備しても らうのですが、ただ苦い水、甘い水というのがわか るくらいで種類がわかりませんでした。食事も甘 い、辛い、しょっぱいはわかるのですが、何の食品 によるものかの区別はかなり難しくなりました。に おいと味は密接に関わっているということが実感と してよくわかりました。こんにゃくゼリーは味付け が香料だけでされているので、パッケージはもも、 ぶどう、マンゴーなど違うのですが、味が全く同じ でした。

ところが食欲はあまり落ちませんでした。嗅覚、 味覚が落ちても視覚で補っているような感覚があり ました。「この食品はこういうにおい、味がしたは ず」という経験が感覚を支えていたのか、不思議と 食べた満足感はそれなりにありました。

1週間くらいたつと鼻の奥の腫れがとれてきて、 食べ物のにおいが口から鼻の奥に抜けるときに一瞬 わかるようになってきました。嗅覚は鼻、味は舌と

されていますが、風邪の時に腫 れる鼻の奥の上咽頭がそれをつ なぐ感覚をもっているというの がわかりました。



自分が病気になったときは一つのチャンスだとと らえています。どこのどういう感覚が障害されると その症状になるのかが自分でわかるようになるから です。薬の効果も自分の体で分かります。かつて便 に血が混じって大腸内視鏡検査をやってもらったときは腹のチクチクする痛みは腸管が引き延ばされて出る痛みだということがはっきりわかりました。胃カメラをやってもらったときも胃の中で水を入れて冷たいと感じるときに、ここで感じる症状は胃から

くるものだと場所がはっきりわかりました。こうした痛みとそれを表現する言語表現が一致すれば、病気の原因となっている場所を正確に把握できるようになるはず、と思って貴重な学習の機会ととらえています。

#### 急病の時、どうしたらいいのか?

沢田内科医院のホームページのトップページに「急病の時、どうしたらいいのか?」というバナーを設置しました。多くの方は時間外や休日、祝日などに調子が悪くなったときに、どこに相談したらいいのか迷うのではないかと思ったからです。

₩ 361057 **₽** 急病の時、どうしたらいいのか? 🗦 ■ **医院からのお知らせ** 診療時間と休診日 医院への案内図 2023年 🗸 6月 29 30 31 1 2 3 4 ■ 医院からのお知らせ(令和5年4月8日) ニュースレター最新号を発行しました。 5 6 7 8 9 10 11 令和5年4月8日 院長 澤田 直也 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 診療時間変更のお知らせ 26 27 28 29 30 1 2 令和5年6月1日より火曜午後も休診となります。 時間 月 火 水 木 金 土 日 << 今月 >> 10 診療 9-13 9-13 休診日 時間 15-18 午後休 11 12 1 メニュー ホームページの改装履歴 診療案内 診療時間と休診日 診 診 令和5年3月27日 院長 澤田 直也 待合室の写真

体力的にも精神的にもか なりきつかったのではないかと思っています。

開院当初よりは呼び出しがくる件数はかなり減っていますが、今も状況はほとんど変わっていません。私は夜も片時も携帯電話を離しませんし、先日のRSウイルス感染の際も午前1時に発熱で吐きながら電話で看護師に指示を出して、患者さんを内科輪番病院にお願いしました。癌の終末期の方が入院しているときは何度も夜中に様子をみにいく必要がありますが、翌日はどんなに眠くてもしっかり外来をやらなければなりません。個人の努力に依存した医

療には限界があります。その個人が強靭な体力や精神力を持っていたとしても疲れた体と頭で診療を続けていると、いつか必ず大きなミスを犯します。

何より家族への負担は大きいものです。自分のことを顧みても、妻自身が熱を出して咳をしながら具

合悪くてぐずっている子 供をみている中、そのま ま捨て置いて急患対応に 行くのはかなり心が痛み ました。古い話をすれ ば、自分が子供のときに 家族みんなで出かけたも のの父親が病院に呼ばれ たので予定変更になる。 こういう経験から(がっ かりしないように)親に は何も期待しないように しようと幼心に思ったも のです。遠くに旅行した いとかできもしないよう なことは自分の中であら

かじめ欲望を押しつぶしていたような感覚が残っています。

弘前には急患診療所、そして輪番病院制度があります。夜間も休日も、制度として医療を提供しています。私自身も勤務医時代は内科輪番を担い、現在は休日夜間急患診療所当番や休日診療所として日曜に医院を開けている日もあります。今後、長い目でみて質の高い医療を提供していくためには個人の力に依存した医療ではなく、持続可能なシステムとして維持していく必要があります。

## 黑石病院研修医

2023年5月1日から5月27日までの4週間、地域 医療研修として沢田内科医院(以下沢田内科)にて 研修を受け入れていただきました、黒石病院2年次 研修医の菊池諒一です。出身は十和田市で、津軽在 住歴は弘前6年+黒石1年と津軽弁にはまだまだ慣 れておりません。しかしながら南部弁にも疎いの で、今後県内どこで働くことになっても問診に緊張 して臨むことになりそうです。特技は文字を読むス

# 菊地諒一 先生

ピードがやや速いことですが、反面同じ速さで話そうとしてしまい口がまわらなくなることがある点が 積年の課題です。

4週間の研修は、前半は主に直也先生の外来や検査を見学し、後半は一部外来での問診・診察を行いました。先生は逐一「なぜこの診察を行ったか」「なぜこの検査が必要と考えられるか」という根拠

をわかりやすく言語化してくださり、とても勉強になりました。また、初診で来院した患者さんがご自身の症状についてどのように解釈し、何を心配事としていて、今回の受診に何を期待しているか、を診察の中で取り上げる重要性についても学びました。

"症状に悩んでいる"だけでなく、"症状のせいでできないことがあって悩んでいる"、"一人暮らしだから悪化することが不安である"、"家族が症状を心配している"など、生活への影響や社会的背景が受診の動機になっている方が多くいることを改めて実感しました。

今回の研修中、直也先生に胃カメラ・大腸カメ ラ・腹部エコーを行っていただきました。先生によ

る経鼻胃カメラ は、過去に受けた 経口胃カメラと比 べてとても負担が 少なかったです。 また検査中に背中 をさすってもらう とカメラの違和感 に集中しなくな り、非常に楽に感 じられるという体 験は患者さんの視 点になるという意 味でとても貴重で した。大腸カメラ については初めて



浸水法という入れ方を体感したのですが、不思議な 感覚でした。腸管の内側は痛みや温度を感じないの で水が入ってもなんともないのですが、水により冷 えた腸を下腹部の皮膚が冷たさとして感じること で、まるで下腹部を水が流れているかのように感じ たのです。腹部エコーでは脂肪肝を含め特に異常所 見はなく、今度とも健康に気を付けようと思っています。

話が脱線しますが、お笑いコンビ ティモンディの 高岸宏之さんをご存じでしょうか。高校野球の名門 済美高出身で、現在はプロ野球独立リーグで投手と しても活躍されている高岸さんは、済美高校の校訓 と同じ「やればできる」という言葉を持ちネタとし ています。全力で応援するオレンジ色で長身な姿を テレビで目にしたことのある方も多いのではないで しょうか。私は研修の合間の昼食時間に直也先生、 美彦先生とご一緒し、研修の悩みや今後の不安に いても相談させていただきました。先生方が駆け出 しの医師だった時のエピソードを教えていただき、

最後になりますが、丁寧にご指導してくださった直 也先生、美彦先 生、お忙しいにも 関わらず優しく受

け入れてくださった看護師さんはじめスタッフの皆さん、本当にありがとうございました。また外来でお会いした患者さん方からも、医学だけでなく人間学としてもたくさん学ばせていただきましたことを心から感謝申し上げます。今後の研修も一日一日を大切に頑張ります。

## 4年連続看護師国家試験100%合格! (澤田美彦)

今年2月に行われた看護師国家試験は全国で受験者数64,051人、合格者数58,152人で合格率は90.8%でした。青森県内には4年制大学が6校、看護専門学校が2校、准看護師が進学する専門学校が5校、高校の専攻科が2校の看護師養成機関があります。県内すべての学校の受験者数は751人、合格者数が701人で合格率は93.3%でした。

県内の15の看護師養成機関の中で合格率が100% だったのは、弘前大学、弘前総合医療センター附属 看護学校、千葉学園高校、そして弘前市医師会看護 専門学校の4つだけでした。そして、4年連続100%を続けているのは弘前市医師会看護専門学校だけです。

弘前市医師会看護専門学校の特徴は働きながら勉強することです。4年制の大学生や全日制の看護学生とは生活スタイルが全く違います。准看護師として働きながら勉強するだけでなく、子育てなど家族のために時間を割かなければならなかった人もいます。このような状況の中で36人の卒業生の中で3年間皆勤が3人、欠席や遅刻が3日以内の精勤が12人

でした。そして、国家試験 には全員合格したのです。

医師会看護専門学校にはダ ブルスクール制度がありま す。看護専門学校に在籍し ながら放送大学に在学し同 時に卒業するという制度で す。放送大学を卒業すると 教養学士の学位が授与され ます。今年度は例年よりも 少なかったのですが2名の 学生が放送大学から学位記 が授与されました。

医師会看護専門学校に入学 してくる学生は他の学校に 比べて決して基礎学力が上 ではありません。しかし、 学校の特徴を考えても分か りますが、「やる気」だけ は他の学校には負けませ ん。看護師になるのだとい う強い気持ちがあれば勉強 を続ける動機になります。

看護師国家試験は決して難 しいものではありません。 受験した90%の人は合格す るのですから。国家試験に 合格するためには普段の勉 強はもちろん大事ですが、 病院での実習が終わった12 月から2月までの約2か月 間、徹底的に国家試験対策 の勉強をします。これには 学校の教員が一丸となって 対応しています。私自身も

90分の講義を21回行いました。その結果が4年連続 合格率100%でした。この数字はこれから受験する学 生にはプレッシャーとなります。でも、卒業した先 輩たちがこのように合格するのですから、学生たち には自分たちもやればできるんだという自信がつき ます。

この記事は陸奥新報にお願いして載せてもらったも のです。合格発表は3月24日午後2時でした。4年上が分かってから来てもらったのではありません。

# 市医師会看護専門学校 今春卒36人

(令和5年) 3月28日 2 2023年

弘前市医師会看護専門学校看護 専門課程看護学科を今春卒業した 3年生36人が、2月に行われた看 護師国家試験に全員合格した。合 格率100%は4年連続で、学科と して初の快挙に沸いている。合格



発表日の24日、弘前総合保健セン 生は、全員の合格を確認して喜び を分かち合った。卒業生の大半は

ター内にある学校に集まった卒業 4月から県内で働き、地域医療を 支えていく。 (石田紅子)

看護学科は2年課程夜間 3年間の修 業が必要。日中は病院など で働きながら通う学生が多

続年

36人全員の合格を確認し 「やった と喜ぶ学生と教員ら

初の2年間は働きながら、

心に指導してくれて、

男子学生4人のうち工藤

えて、卒業生36人中34人が 合格があった」と笑顔。加 はい気持ちがあって全員の 中で辞める人もいる中で さまざま制限を受けた上、 型コロナウイルス禍により 中で「欠席もなく、よくつい 今年は試験の出題基準も変 よると3年生は在学中、 『看護師になろう』という てきてくれた」とたたえた わり苦労が多かった。その 校長の澤田美彦医師会長 担任教員の舘坂恵さんに 「看護師は人を相手にす 難しさを感じて涂

自身のスキルアップの

場に貢献できるよう励みた「(現場では)まだまだ学

部保健学科看護学専攻と国 いてくれることが何よりも

連続100%という内容 で記事にするのですか ら、一人でも不合格に なると記事になりませ ん。私は全員合格を確 信して、陸奥新報の記 者には午後2時に取材

に来てもらいました。発表が終わって100%の合格

〒036-8261 青森県弘前市茂森新町1-6-4 発 行:

ホームページ: https://www.sawada-naikaiin.com/ 沢田内科医院 院長 澤田直也

TEL 0172-37-7755 FAX 0172-37-7788